

HPV 感染的风险与预防方法

□ 侯书利

宫颈病变是妇科常见疾病之一，包括宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大等。其中，宫颈癌是最为严重的宫颈病变之一，其发病率和死亡率均较高。本文将介绍 HPV 感染与宫颈癌的关系，帮助大家了解 HPV 感染的风险，以及如何预防和治疗宫颈癌。

一、HPV 感染与宫颈癌

HPV（人乳头瘤病毒）是一种常见的病毒，可引起皮肤和黏膜的增生性病变，包括尖锐湿疣、寻常疣、扁平疣等。其中高危型 HPV 可引起宫颈细胞异常增生，导致宫颈癌的发生。

宫颈癌的发生是一个渐进的过程，通常需要数年甚至数十年的时间。在早期，宫颈细胞异常增生可能表现为宫颈糜烂、宫颈息

肉等轻微症状，容易被忽视。随着病情的发展，可能出现白带增多、异味、同房出血等症状，此时应及时就医。

二、HPV 感染的风险

HPV 感染的风险因素包括：

- 性行为：过早开始性生活、多个性伴侣、性伴侣患有 HPV 等会增加感染 HPV 的风险。
- 免疫功能低下：免疫功能低下的人群，如艾滋病患者、使用免疫抑制剂的人群等，更容易感染 HPV。
- 遗传因素：某些基因突变或遗传性疾病可能影响机体免疫力，增加感染 HPV 的风险。
- 其他因素：不良生活习惯（如吸烟）、年龄、生育史等也可能影响 HPV 感染的风险。

三、预防和治疗

预防 HPV 感染的关键是保持健康的生活方式，包括良好的饮食、充足的睡眠、适当的运动等。同时，定期进行宫颈筛查（包括宫颈细胞学检查和 HPV 检测）也非常重要。如果发现宫颈细胞异常增生，应及时就医并接受治疗。

对于已经感染 HPV 的人群，可以通过提高免疫力来促进机体自身清除病毒。同时，可以咨询医生建议，选择适当的抗病毒药物进行治疗。对于已经发展为宫颈癌的患者，应根据病情和身体状况选择适当的治疗方案，包括手术、放疗、化疗等。

四、关爱女性健康

宫颈病变是一种常见的妇科疾病，其严

重程度因个体差异而异。关注女性健康，尤其是年轻女性，应从以下几个方面做起：

- 重视宫颈筛查：定期进行宫颈筛查，及早发现宫颈细胞异常增生。
- 保持健康的生活方式：均衡饮食、适度运动、保持心情愉快等。
- 避免不洁性行为：正确认识性行为卫生问题，避免多个性伴侣或高危性行为。
- 及时就医：如果出现白带增多、异味、同房出血等症状，应及时就医。

总之，了解 HPV 感染与宫颈癌的关系，对于预防和治疗宫颈病变具有重要意义。关爱女性健康，从我做起，让我们共同为女性健康事业贡献力量。

（作者单位：河北省邯郸市妇幼保健院）

中医角度对贫血的辨证与治疗方法

□ 董立江

贫血是一种常见的疾病，指的是血液中红细胞数量减少或质量下降，导致身体缺氧的一种状态。中医认为，贫血是由于气血不足、脏腑功能失调等原因导致的，因此可以从中医的角度出发，对贫血进行辨证和治疗。

一、贫血的辨证

中医认为，贫血的病因包括气血不足、脏腑功能失调、饮食不节制、过度劳累、失血过多等。其中，气血不足是贫血的主要原因之一，而脏腑功能失调也是导致贫血的重要因素。因此，中医对贫血的辨证主要从气血和脏腑功能两个方面入手。

1. 气血不足

中医认为，气血是人体生命活动的根本，气血不足会导致身体各个系统的功能失调，

从而引发贫血。中医认为，气血不足的原因主要是脾胃虚弱、饮食不节制、过度劳累等。针对气血不足引起的贫血，中医通常采用补气血的方法进行治疗，如使用当归、黄芪、枸杞、阿胶等中药材进行治疗。

2. 脏腑功能失调

中医认为，脏腑功能失调也是导致贫血的重要原因之一。其中，肝肾不足、心脾两虚等是常见的脏腑功能失调类型。针对这些原因引起的贫血，中医通常采用调理脏腑功能的方法进行治疗，如使用养肝肾、补心脾的药物进行治疗。

二、贫血的治疗

中医对贫血的治疗方法包括药物治疗、食疗、针灸等。其中，药物治疗是最常用的治

疗方法之一，而食疗和针灸也是中医治疗贫血的重要手段之一。

1. 药物治疗

药物治疗是中医治疗贫血的主要方法之一，包括中药材和中药方剂两种形式。中药材如当归、黄芪、枸杞、阿胶等具有补气血、调理脏腑功能的作用，可以用于治疗贫血。中药方剂则是根据患者的具体情况制定的一种综合性治疗方案，包括多种中药材的配伍和使用。

2. 食疗

食疗是中医治疗贫血的另一种重要方法之一。中医认为，饮食对人体的气血和脏腑功能有很大的影响，因此可以通过合理的饮食来调理身体，从而达到治疗贫血的目的。

常见的食疗方法包括红枣、枸杞、阿胶炖鸡、当归生姜羊肉汤等。

3. 针灸

针灸是中医治疗贫血的另一种重要手段之一。针灸可以通过刺激人体的穴位和经络来调节气血和脏腑功能，从而达到治疗贫血的目的。常见的针灸穴位包括足三里、三阴交、血海等。在针灸过程中，需要注意针刺的深度和力度，同时还需要根据患者的具体情况进行调整。

总之，从中医角度看贫血，需要从气血和脏腑功能两个方面入手进行辨证。在进行治疗过程中，需要注意药物的剂量和配伍禁忌等问题，同时还需要根据患者的具体情况进行调整。

（作者单位：河北省霸州市中医院）

重症肺炎的护理措施与要点探析

□ 陈翠锦

重症肺炎是肺炎的一种严重形式，常常由细菌、病毒等感染引起，具有较高的死亡风险。为了有效降低重症肺炎的并发症和死亡风险，科学的护理至关重要。本文将围绕重症肺炎的护理方法，为读者详细解读如何守护呼吸道的微妙平衡。

一、认识重症肺炎

重症肺炎是肺炎的严重形式，通常伴随着肺部严重感染和呼吸困难。这种疾病可对患者的生命构成威胁，因此了解并正确护理重症肺炎至关重要。

二、护理措施

1. 休息与环境：重症肺炎患者需要充分休息，保持环境清洁、安静，避免外界噪音和干扰。病室应保持适宜的温湿度，以利于患者

恢复。

- 饮食护理：给予高热量、高蛋白、高维生素的易消化食物，鼓励患者多喝水，以补充体内水分的丢失。
- 呼吸道护理：保持呼吸道通畅，及时清除呼吸道分泌物，必要时给予吸氧，改善缺氧症状。
- 预防感染：注意个人卫生，保持口腔、皮肤清洁干燥，避免交叉感染。
- 密切监测：密切监测患者的生命体征、呼吸频率、血氧饱和度等，及时发现病情变化。

三、护理要点

1. 观察病情变化：注意观察患者体温、心率、呼吸、血压等生命体征的变化，以及咳嗽、

痰量及颜色的变化。

- 保持呼吸道通畅：及时清除呼吸道分泌物，给予正确的拍背和咳嗽排痰指导，促进痰液排出。对于呼吸困难的患者，应给予持续低流量吸氧，防止缺氧加重。
- 预防并发症：重症肺炎患者易发生心力衰竭、呼吸衰竭等并发症，应密切监测心肺功能指标，及时发现并处理。
- 心理护理：重症肺炎患者常因病情反复、治疗时间长而产生焦虑、抑郁等心理问题。因此，护理人员应积极与患者沟通，关心体贴患者，帮助其树立战胜疾病的信心。
- 健康教育：向患者及其家属介绍重症肺炎的预防知识，如加强身体锻炼、改善生活环境、预防感冒等。教育患者合理饮食，避免

过度劳累，增强机体免疫力。

四、康复与预后

重症肺炎经过正确的护理措施和及时的治疗，大多数患者可以康复。然而，如果治疗不及时或护理不当，可能会导致病情恶化，甚至死亡。因此，正确理解和掌握重症肺炎的护理知识，对于患者的康复和预后具有重要意义。

总之，重症肺炎的护理涉及多个方面，包括休息与环境、饮食护理、呼吸道护理、预防感染、密切监测等。在护理过程中，我们应关注患者的病情变化，保持呼吸道通畅，预防并发症的发生，同时给予患者心理支持和健康教育，帮助患者树立战胜疾病的信心。

（作者单位：河北省廊坊市人民医院）

正确认识四季养生药膳

□ 梁红

中医药膳发源于中国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，采用中国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。

药膳是中医传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，其“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用。药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰。药膳不仅具有较高的营养价值，而且可以防病治病、保健强身、延年益寿。

根据季节特点选择合适的药膳，不仅能滋补身体，还能提高身体免疫力。

一、春季养阳

春季是万物生长的季节，阳气生发，此时应注意养阳，以保持体内阳气的平衡。要注意保暖，不要过早减少衣物，以免感冒。同时要保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免过度劳累。人体也顺应季节变化，呈现新陈代谢旺盛的状态。此时应养肝、养肝明目、养脾，以清补为主。推荐以下药膳：

- 枸杞子粥：将枸杞子适量加入粳米

一同煮粥，早晚食用，可以养肝明目、益精补血。

- 桑葚粥：将新鲜桑葚与糯米一同煮粥，适用于肝肾亏虚所致的头晕眼花、心悸失眠等症。
- 枸杞猪肝汤：枸杞子具有滋补肝肾、益精明目的功效，猪肝则富含铁质和维生素 A，此汤可养肝明目、补血。
- 菊花决明饮：菊花和决明子均有清肝明目的作用，此饮品可疏风散热、清肝明目。

二、夏季养阴

夏季气温高，人体容易出汗，此时应注意养阴，以保持体内阴液的平衡。要多喝水，补充体内水分。同时要避免过度食用生冷食物，以免损伤脾胃阳气。此外，夏季还要注意防晒，避免长时间暴露在阳光下。应注意消暑解热、生津止渴、养心安神，推荐以下药膳：

- 荷叶粥：用荷叶与粳米煮粥，具有解暑热、散淤血、减肥等诸多功效。
- 冬瓜汤：冬瓜性寒味甘，具有清热解暑、利尿消肿的作用，是夏季消暑佳品。
- 百合红枣汤：百合可清心安神，红枣则能补气养血，此汤可养心安神、润肺止咳。

4. 莲子心茶：莲子心具有清心火、安神志的作用，此茶可清心火、安心神。

三、秋季润燥

秋季气候干燥，容易出现口干、咽干、皮肤干燥等症状，此时应注意润燥，以保持体内水分的平衡。要多喝水，多吃富含水分的食物，如梨、苹果、香蕉等。此外，秋季还要注意加强锻炼，增强身体免疫力。此时应养肺润燥、养阴，以滋补为主，推荐以下药膳：

- 银耳羹：银耳具有滋阴润肺、养胃生津的功效，与冰糖一同炖煮，口感滑润，是秋季养生的佳品。
- 梨子粥：将梨子切块与粳米一同煮粥，具有润肺止咳、滋阴清热的功效。
- 秋梨膏：秋梨具有生津润燥、清热化痰的作用，此饮品可养肺润燥、止咳化痰。
- 罗汉果猪肺汤：罗汉果具有润肺止咳、清热化痰的作用，此汤适用于干燥热咳嗽。

四、冬季进补

冬季气温低，人体阳气内敛，易出现畏寒肢冷、气血不足等症状，此时应进补，以补充体内营养和能量。多吃温性食物，如羊肉、

鸡肉等。同时要避免过度食用生冷食物，以免影响消化功能。此外，冬季还要注意保暖，保持室内空气流通。此时应养肾、养阳、养心，以温补为主，推荐以下药膳：

- 当归生姜羊肉汤：当归补血调经，生姜温中散寒，羊肉益气补虚，三者搭配炖汤可温阳散寒、活血调经。
- 枸杞炖牛肉：牛肉益气补虚，枸杞养肝明目、滋阴补肾，两者搭配炖煮可提高机体免疫力。
- 白萝卜羊肉汤：白萝卜性凉味甘辛无毒，消积滞、化痰热，羊肉补气滋阴、暖中补虚，可有效缓解冬季常见的手足不温、乏力等症状。
- 枸杞核桃粥：枸杞子能补肾益精，核桃则能补肾益智，此粥可补肾益精、益智安神。

总之，四季养生要根据不同季节的特点和人体脏腑的功能特性来选择合适的食物和药物进行调理，以达到增强人体免疫力、预防疾病和提高身体健康水平的目的。同时，也要根据个人的具体情况进行适当调整。以上药膳的功效可能因个体差异而有所不同，如有需求，建议咨询中医获取更专业的判断和建议。

（作者单位：广西贵港市人民医院）